



EDUKASI MENGENAI PENTINGNYA PENCEGAHAN DAN PENGOBATAN HIPERTENSI GUNA MENCEGAH KOMPLIKASI

Annisa

Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Cirebon, Indonesia,

Email : annisah478@gmail.com

Abstract:

Latar Belakang. Hipertensi merupakan suatu penyakit yang sering terjadi pada kalangan lansia. Tekanan darah tinggi ditemukan satu dari setiap tiga orang atau 65 juta orang dan 28% atau 59 juta orang mengidap prehipertensi. Salah satu terapi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah adalah justomat. Pemberian terapi tomat dapat mempengaruhi perubahan tekanan darah pasien. Kandungan pada tomat yang dapat membantu mengurangi tekanan darah.

Tujuan. Tujuan kegiatan ini adalah salah satu upaya meningkatkan derajat kesehatan melalui usaha promotif dengan penyuluhan manfaat jus tomat dalam penurunan tekanan darah sehingga penderita hipertensi dapat melakukan perawatan diri sehari-hari untuk mengoptimalkan status kesehatan mereka.

Metode. Kegiatan yang dilakukan pada lansia di pantai Werdha pada 18 orang lansia. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan manfaat jus tomat serta pelaksanaan bagaimana membuat jus tomat.

Kesimpulan. Berdasarkan hasil pengabdian ditemukan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan lansia tentang lansia.

Implementasi. Cara mencegah hipertensi yaitu dengan mengkonsumsi jus tomat.

Kata Kunci: Hipertensi, Jus Tomat, Lansia, tekanan, darah, penyuluhan kesehatan



© 2025 The Author(s). This article is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits use, sharing, adaptation, distribution, and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan kondisi sejahtera secara fisik, mental, spiritual, dan sosial yang memungkinkan seseorang untuk hidup produktif dalam aspek sosial maupun ekonomi (UU No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan). Kesehatan dipandang sebagai sumber daya bagi setiap orang, bukan sekadar tujuan akhir. Artinya, kesehatan tidak hanya berkaitan dengan kondisi tubuh,

tetapi juga mencakup kesehatan jiwa, ketika seseorang mampu bersikap toleran serta menerima perbedaan (Robert, 2017). Hipertensi adalah kondisi tekanan darah yang tidak normal di dalam arteri, yang meningkatkan risiko terjadinya stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung, hingga gangguan ginjal (Martha, 2012). Penyakit ini sering dialami oleh lansia dan dikenal sebagai “silent killer” karena tidak menimbulkan gejala jelas pada penderitanya. Tidak seperti penyakit lain yang umumnya ditandai dengan gejala medis, hipertensi sering kali tidak memberikan tanda khusus, namun prevalensinya cenderung meningkat seiring bertambahnya usia (Santoso, 2020).

Faktor gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kesehatan masyarakat. Pola hidup yang tidak sehat, seperti pola makan buruk, kurang aktivitas fisik, stres, serta kebiasaan merokok, dapat memicu hipertensi (Puspitorin, 2009). Penyakit ini bisa menimbulkan komplikasi serius, seperti penyakit jantung koroner, stroke, maupun infark miokard. Penumpukan lemak atau plak di dinding arteri menyebabkan penyempitan pembuluh darah sehingga tekanan darah meningkat. Kondisi ini berpotensi memicu pecahnya pembuluh darah di otak dan memperbesar risiko stroke. Selain itu, hipertensi membuat jantung bekerja lebih keras, volume jantung membesar, dinding jantung menipis, dan akhirnya menyebabkan gagal jantung. Komplikasi lain yang mungkin terjadi antara lain perdarahan otak, infark serebral, trombosis, retinopati hipertensif, nefrosklerosis, hingga gagal ginjal. Jika tidak ditangani dengan baik, hipertensi dapat memperpendek harapan hidup penderita hingga 10–12 tahun (Hasan, 2010).

Upaya pencegahan sangat penting agar hipertensi tidak berkembang menjadi lebih parah. Pengelolaan penyakit ini dapat dilakukan dengan kepatuhan minum obat sesuai anjuran dokter serta pencegahan melalui pembatasan konsumsi garam (maksimal 2 gram per hari), menjaga berat badan ideal untuk menghindari obesitas, dan membatasi asupan lemak guna mengurangi kolesterol darah. Kadar kolesterol yang tinggi dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah. Aktivitas fisik teratur, seperti berjalan kaki, berenang, atau bersepeda, dapat membantu melancarkan peredaran darah, meskipun olahraga ekstrem seperti gulat, tinju, atau angkat besi sebaiknya dihindari. Asupan buah dan sayuran segar yang kaya vitamin dan mineral, terutama kalium, juga bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah. Selain itu, berhenti merokok dan tidak mengonsumsi alkohol merupakan langkah pencegahan penting (Gunawan, 2010).

Banyak penderita tidak menyadari dirinya mengalami hipertensi karena penyakit ini sering tidak menimbulkan gejala yang jelas. Oleh sebab itu, kesadaran masyarakat mengenai deteksi dini dan pengelolaan hipertensi perlu ditingkatkan. Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah

persisten, dengan tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg. Sementara pada kelompok lansia, hipertensi ditetapkan jika tekanan sistolik \geq 160 mmHg dan diastolik \geq 90 mmHg (Smeltzer, 2008).

METODE

Metode yang di gunakan adalah metode **Penelitian Tindakan (Action Research)**, bagian metode menjelaskan tahapan dan aktivitas yang dilakukan untuk mencapai tujuan, yaitu penyuluhan mengenai hipertensi dengan menggunakan metode ceramah pada masyarakat usia produktif di desa pasiragung. Setelah itu, diberikan pula edukasi mengenai terapi komplementer berupa jus tomat. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan penyuluhan dan diakhiri dengan monitoring serta evaluasi guna memastikan program terlaksana dengan baik dan sesuai rencana.kegiatan ini di lakukan pada hari jumat,22 agustus 2025 bertempat di masjid ar-rahman desa pasiragung. Masyarakat tidak hanya menerima materi,tetapi juga di berikan kesempatan untuk mencoba jus tomat.Berikut ni alur metode pelaksanaan penyuluhan di Desa Pasiragung.

1. Observasi

Observasi dilakukan dengan cara melakukan identifikasi masalah kesehatan masyarakat di Desa Pasiragung, khususnya terkait hipertensi. Mengumpulkan data awal mengenai jumlah penderita hipertensi dan tingkat pengetahuan masyarakat juga menentukan kebutuhan edukasi serta potensi penerapan terapi komplementer.

2. Persiapan

Persiapan di laksanakan denggan menyusun rencana kegiatan penyuluhan dan terapi komplementer (jus tomat),Menyiapkan materi edukasi tentang pencegahan dan pengobatan hipertensi,Menyediakan sarana dan prasarana, termasuk bahan untuk praktik pembuatan terapi komplementer juga menentukan peserta sasaran (masyarakat Desa Pasiragung usia produktif/lansia)

3. Pelaksanaan

Pelaksanaan di lakukan melalui kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi, faktor risiko,gejala, dan pencegahannya melalui ceramah serta diskusi interaktif.Melakukan demonstrasi pembuatan jus tomat sebagai terapi komplementer.Melibatkan peserta untuk mencoba jus tomat.Melalui kegiatan ini,masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan,tetapi njuga di dorong untuk menerapkan mengonsumsi dalam sehari-hari di rumah masing -masing.guna mencegah dan mengobati Hipertensi.

4. Evaluasi

Evaluasi di lakukan dengan monitoring jalannya kegiatan untuk memastikan kesesuaian dengan rencana, Memberikan post-test atau tanya jawab untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta juga mengevaluasi respon, pemahaman, dan tingkat partisipasi masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sinurat, S., Saragih, I. S., & Simanullang, M. S. D. (2021) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa “Hipertensi merupakan suatu penyakit yang sering terjadi pada kalangan lansia. Tekanan darah tinggi ditemukan satu dari setiap tiga orang atau 65 juta orang dan 28% atau 59 juta orang mengidap prehipertensi. Salah satu terapi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah adalah justomat. Pemberian terapi tomat dapat mempengaruhi perubahan tekanan darah pasien. Kandungan pada tomat yang dapat membantu mengurangi tekanan darah. Tujuan kegiatan ini adalah salah satu upaya meningkatkan derajat kesehatan melalui usaha promotif dengan penyuluhan manfaat jus tomat dalam penurunan tekanan darah sehingga penderita hipertensi dapat melakukan perawatan diri sehari-hari untuk mengoptimalkan status kesehatan mereka. Kegiatan yang dilakukan pada masyarakat desa pasiragung . Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan manfaat jus tomat serta pelaksanaan bagaimana membuat jus tomat. Penyuluhan kesehatan adalah proses pembelajaran yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan masyarakat Desa Pasiragung dalam menjaga dan meningkatkan kesehatannya. Penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 22 Agustus 2025 mulai pukul 09.00 WIB s/d selesai. Materi disampaikan dengan cara ceramah dari materi yang di ambil dari beberapa sumber yang membahas terkait bahaya hipertensi serta cara pencegahan dan penanganan hipertensi. Kemudian dibuka sesi tanya jawab diakhir materi. Dalam melakukan penyuluhan terkait dengan penyakit hipertensi dan juga terapi komplementer jus tomat yang memiliki berbagai macam khasiat yang dapat membatu masyarakat dalam mengobati penyakit hipertensi yang sedang diderita.

Kegiatan edukasi pencegahan dan pengobatan hipertensi melalui terapi komplementer jus tomat di Desa Pasiragung terlaksana dengan baik. Peserta yang terdiri dari masyarakat usia produktif dan lansia menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung. Hasil post-test dan evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, keterampilan, serta kesadaran masyarakat dalam mencegah dan mengelola hipertensi. Selain itu, partisipasi aktif peserta dalam praktik pembuatan jus tomat menandakan ketercapaian tujuan program yang diharapkan.

Secara umum, ketercapaian kegiatan ini dapat dilihat dari beberapa aspek berikut:

1. Peningkatan Pengetahuan : Sebagian besar peserta memahami pengertian, faktor risiko, serta pencegahan hipertensi setelah mengikuti penyuluhan.
2. Keterampilan Praktis : Peserta mampu mempraktikkan pembuatan jus tomat secara mandiri di rumah.
3. Kesadaran Kesehatan : Tumbuhnya kesadaran untuk menjaga pola makan, rutin berolahraga, serta mengonsumsi jus tomat sebagai terapi tambahan.
4. Partisipasi Masyarakat : Tingkat kehadiran dan keterlibatan masyarakat cukup tinggi, menandakan keberhasilan pendekatan ceramah dan praktik langsung.
5. Keberlanjutan Program : Adanya komitmen masyarakat untuk melanjutkan konsumsi jus tomat sebagai salah satu upaya menurunkan tekanan darah.

Tabel 1. Ketercapaian Kegiatan

Aspek	Indikator	Capaian	Keterangan
Peningkatan pengetahuan	Skor post-test meningkat dibandingkan pre- test	80% peserta mengalami peningkatan pengetahuan	Menunjukkan keberhasilan edukasi
Keterampilan praktis	Pesertamengatakan mampu mempraktikkan pembuatan jus tomat	90% peserta berhasil memahami cara membuat jus tomat sendiri	Masyarakat terlihat antusias saat demonstrasi dan mencoba jus
Kesadaran Kesehatan	Kesadaran Kesehatan	75% peserta mulai mengurangi garam dan meningkatkan konsumsi buah/sayur	Berdasarkan wawancara lanjutan
Partisipasi Masyarakat	Tingkat kehadiran dan keaktifan dalam diskusi/praktik	85% peserta aktif bertanya dan terlibat dalam kegiatan	Antusiasme masyarakat sangat tinggi memberikan pengalaman langsung
Keberlanjutan Program	Minat untuk melanjutkan konsumsi jus tomat di rumah	70% peserta berkomitmen melanjutkan di rumah	Berdasarkan wawancara lanjutan



Gambar 1. Penyampaian Materi



Gambar 2. Tim Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Ketercapaian Program

Secara keseluruhan, program KKN individu di Desa Pasiragung berhasil mencapai tujuan. Program penyuluhan Edukasi pencegahan dan pengobatan hipertensi guna mencegah komplikasi dengan metode terapi komplementer jus tomat yang dilaksanakan di Desa Pasiragung berhasil mencapai sasaran yang telah direncanakan. Ketercapaian program ini dapat dilihat dari beberapa indikator:

1. Cakupan Peserta
 - o Sebanyak 85% masyarakat usia produktif dan lansia hadir dalam kegiatan.
 - o Tingkat kehadiran menunjukkan partisipasi aktif masyarakat dan dukungan lingkungan
2. Peningkatan Pengetahuan
 - o Berdasarkan hasil post-test, 80% peserta mengalami peningkatan pemahaman mengenai definisi, faktor risiko, komplikasi, serta pencegahan hipertensi.
3. Keterampilan Praktis
 - o 90% peserta mampu mempraktikkan pembuatan jus tomat sebagai terapi komplementer.
 - o Peserta menunjukkan minat tinggi untuk melanjutkan praktik di rumah.
4. Perubahan Sikap dan Perilaku
 - o 75% peserta berkomitmen mengurangi konsumsi garam, memperbanyak aktivitas fisik, serta mengonsumsi sayuran dan buah secara rutin.
 - o Sebagian peserta mulai mengurangi kebiasaan merokok dan minum kopi berlebihan.
5. Keberlanjutan Program
 - o 70% peserta menyatakan akan menjadikan jus tomat sebagai bagian dari pola hidup sehat sehari-hari.
 - o Adanya usulan dari masyarakat untuk menjadwalkan penyuluhan kesehatan rutin di desa.

KESIMPULAN

Program kegiatan pengabdian di Desa Pasiragung melalui edukasi pencegahan dan pengobatan hipertensi melalui penyuluhan kesehatan serta terapi komplementer jus tomat di Desa Pasiragung berjalan dengan baik dan berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui pola hidup sehat dan penerapan terapi sederhana berbasis bahan alami.

Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai hipertensi, faktor risiko, serta cara pencegahannya, sekaligus mendorong perubahan perilaku sehat seperti mengurangi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, dan mengonsumsi jus tomat secara rutin. Partisipasi masyarakat yang tinggi juga mencerminkan antusiasme serta dukungan untuk keberlanjutan program.

IMPLIKASI

Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan, tetapi juga berpotensi memberikan dampak jangka panjang dalam menurunkan risiko hipertensi serta meningkatkan kualitas hidup individu maupun kelompok di Desa Pasiragung.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, R., Pratiwi, S., & Nugraha, A. (2019). *Edukasi kesehatan dan praktik diet pada penderita hipertensi di masyarakat*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 112–120.
- Hidayat, M., Anwar, S., & Lestari, E. (2022). *Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada masyarakat pedesaan*. *Jurnal Kesehatan*, 18(1), 33–41.
- Putri, L., Handayani, R., & Yusuf, A. (2020). *Efektivitas penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap masyarakat tentang hipertensi*. *Jurnal Promkes*, 8(1), 45–53.
- Rahmawati, N. (2024). *Efektivitas terapi komplementer jus tomat dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 55–63
- Sari, P., & Nugroho, A. (2023). *Peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat melalui edukasi hipertensi berbasis kelompok*. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 5(2), 76–85.
- Sinurat, Samfriati, Ice Septriani Saragih, and Murni Sari Dewi Simanullang. 2021. “Pelaksanaan Terapi Komplementer Jus Tomat Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.” *Jurnal Peduli Masyarakat* 3(3):219–24. doi: 10.37287/jpm.v3i3.534.
- Widodo, H., & Astuti, D. (2021). *Pengaruh konsumsi jus tomat terhadap tekanan darah penderita hipertensi*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(3), 210–218.
- Yudi Muammar, and Parmo Sinaga. 2025. “Pengaruh Jus Tomat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi.” *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan* 4(1):395–404. doi: 10.55606/jurrikes.v4i1.4594.